

Perfil de aprendizagem da EF à saída do Pré-Escolar:

O aluno da EPM CELP, à saída do Pré-Escolar deve dominar um conjunto de conhecimentos, capacidades e atitudes necessárias para um desenvolvimento progressivo da consciência e do domínio do seu corpo, do prazer do movimento em relação a si mesmo, com o espaço, com os objetos e com os outros. Assim, deverá:

OBJETIVOS COMUNS A TODAS AS ÁREAS

- a) Cumpre com as regras e orientações acordadas com o professor, assim como participa de forma equitativa e respeita as decisões do grupo
- b) Participar ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo.
- c) Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- d) Aceita as suas diferenças e dos colegas, incluindo situações de vitória e de derrota.
- e) Conhece os principais segmentos e articulações corporais
- f) Entende as dicotomias espaciais, tais como: frente e atrás, lado direito e esquerdo, para fora e para dentro, em cima e em baixo, perto e longe.
- g) É capaz de compreender e esquematizar as regras dos jogos.

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

- a) Toma consciência do seu corpo, nomeadamente das suas partes constituintes, dimensões, movimentos e lateralidade.
- b) Domina movimentos simples ou combinados que implicam deslocamentos e equilíbrios, como: rolar, rastejar, baloiçar, gatinhar, andar, correr, trepar, saltar, deslizar, rodopiar e enrolar.
- c) Controla movimentos de perícia e manipulação simples ou combinados, como: agarrar, sustentar, transportar, lançar, receber, pontapear, driblar
- d) Pratica jogos selecionando e realizando intencionalmente as ações de corrida com fintas, mudança de direção e velocidade.
- e) Identifica diferentes ritmos, combinando a estes movimentos não locomotores, deslocamentos e equilíbrios.
- f) Realiza de forma autónoma percursos no meio envolvente, tomando consciência do que o rodeia e explorando o mesmo.
- g) Realiza no meio aquático a imersão, respiração controlada e equilíbrio vertical com auxílio de material flutuante.

PRÉ-ESCOLAR - 3/4 ANOS

Objetivos comuns a todos os blocos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Procura ativa e constantemente o êxito pessoal e do grupo, cooperando sempre com os colegas; 2. Respeita todas as indicações que lhe são dirigidas (colegas e professor). 3. Conhece os principais segmentos e articulações. 4. Entende as dicotomias espaciais: para a frente/para trás, para o lado, dentro / fora, em cima/em baixo, perto/longe. 				
Blocos	Domínio do Corpo	Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios	Jogos	Outras
Objetivos específicos de cada bloco	<p>Toma consciência do seu corpo, nomeadamente das suas partes constituintes, dimensões, movimentos e lateralidade.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Em situação de 1+1, transporta a bola amarela até ao colega. 2. Lança uma bola em distância. 3. Sustenta uma bola de tipo ténis de espuma na palma da mão. 4. Em situação de 1+1, recebe a bola após passe do colega/professor. 5. Pontapeia uma bola para a parede, a uma distância de 2m. 6. Com bola amarela, realiza drible. 7. Com a mão, a 2m de distância de um alvo fixo, procura acertar-lhe com uma bola de rítmica; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Marcha em frente no banco sueco; 2. Rasteja sob obstáculo sem tocar; 3. Realiza Rolamentos ventrais; 4. Trepas os espaldares; 5. Gatinha. 6. Realiza pequenos percursos de corrida 7. Salta do plinto a uma altura de 1m para o colchão; 8. Realiza equilíbrios estáticos (pé coxinho, etc); 9. Corre, mudando de direção com obstáculos. 10. Realiza cambalhota à frente no plano inclinado, podendo levantar-se com ajuda das mãos; 11. Realiza com sucesso o Jogo da Macaca; 12. Salta do plinto a 1m altura para o colchão, fazendo uma receção controlada. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Foge com sucesso num jogo de perseguição. 2. Esconde-se com sucesso num jogo de escondidas. 3. Realiza com sucesso um dos Jogos de perseguição (apanhada, rabo raposa, etc.) 4. Realiza com sucesso o jogo de escondidas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Expressa-se no ritmo da música (Atividades Rítmicas Expressivas). 2.- Na piscina pequena, realiza imersão total do corpo. 3. Realiza com sucesso jogo de caça ao tesouro, com deslocamentos em corrida e combinações de apoios variados (Percursos na Natureza). 4. Na Natação faz imersão e respiração controlada, e mantém o equilíbrio vertical com instrumento auxiliar.

PRÉ-ESCOLAR - 5 ANOS

Objetivos comuns a todos os blocos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Procura ativa e constantemente o êxito pessoal e do grupo, cooperando sempre com os colegas; 2. Respeita todas as indicações que lhe são dirigidas (colegas e professor). 3. Conhece os principais segmentos e articulações. 4. Entende as dicotomias espaciais: para a frente/para trás, para o lado, dentro / fora, em cima/em baixo, perto/longe. 				
Blocos	Domínio do Corpo	Perícias e Manipulações	Deslocamentos e Equilíbrios	Jogos	Outras
Objetivos específicos de cada bloco	Toma consciência do seu corpo, nomeadamente das suas partes constituintes, dimensões, movimentos e lateralidade.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Em situação de 1+1 (a uma distância de 2m), realiza com bola amarela, passe e receção com as mãos. 2. Lança uma bola de rítmica em distância 3. Sustenta uma bola tipo ténis de espuma na palma da mão. 4. Rola (Faz girar) arco no chão e salta para dentro deste quando ainda em movimento. 5. Com bola amarela, realiza drible. 6. Com a mão, a 3m de distância de um alvo fixo (cone/arco), procura acertar-lhe com uma bola de rítmica; 7. Em situação de 1+1, conduz a bola até ao meio campo e passa-a ao colega; 8. Sustenta a bola na raquete. 9. Com bola amarela, realiza drible em progressão. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza com sucesso o Jogo da Macaca; 2. Marcha em frente no banco sueco invertido; 3. Rasteja sob obstáculo sem tocar neste; 4. Realiza Rolamentos ventrais mantendo alinhamento do corpo e direção; 5. Transpõe as barreiras amarelas; 6. Trepas os espaldares no percurso verde. 7. Realiza cambalhota à frente no plano inclinado, podendo levantar-se com ajuda das mãos; 8. Sobe o plinto 1,2m (caixa azul e vermelha) e salta para o colchão 9. Realiza cambalhota à frente, podendo levantar-se com ajuda das mãos; 	1. Realiza com sucesso um dos Jogos de perseguição do Programa (apanhada, rabo raposa, etc.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realiza com sucesso jogo de caça ao tesouro, com deslocamentos em corrida e combinações de apoios variados (Percursos na Natureza). 2. Expressa-se no ritmo da música, interpretando-a com exteriorização de sentimentos (ARE). 3. Na Natação faz imersão e mantém o equilíbrio vertical com instrumento auxiliar.